

地域包括支援センターだより

ええげえし

「ええげえし」＝「相返し」秩父地域の方言で「助け合う・支え合う」ことを意味します。

第25号（年4回発行）

H29. 9. 1発行

《編集発行》

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字大淵103-1

長生荘内

電話 63-1122

ご案内

「介護予防サポーター」になって、地域で活躍してみませんか。

日頃からの『体力づくり』をみんなで楽しくやりましょう。

というわけで・・・介護予防体操プログラム研修を体感してもらい、

ご自身で・・・仲間と・・・一緒に地域に広めていきましょう。

修了者には、「修了証」など贈呈します。修了後は、地区の公会堂

などで、「介護予防サポーター」として活躍できます。

お申込み・お問合せ⇒地域包括支援センターです。63-1122。

記

1日 時 10月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)

11月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)

全8回 全回とも午前10時～正午

2場 所 皆野町総合センター（送迎はありません）

3内 容 5段階調整できる重りを使って、イスに座ってできる簡

単な介護予防体操（秩父音頭もやりますよ。）

シリーズ絆 下大浜区

「いってんべえ～あつまんべえ～」会

下大浜区では、区民の方を中心に大浜ケアセンターさんの場所を借りて、毎月第3月曜日の午前10時～11時30分に、寄り合いをしています。簡単な体操、ビンゴゲーム、間違い探しなど、お菓子やお茶を飲みながら、雑談や答えを教え合い楽しく過ごしています。次回は、9月18日（月）敬老の日です。ご近所の方、そうでない方も遊びに来てください。認知症の予防にもなりますよ。

お申込みは不要で、参加費は無料です。

お問い合わせ⇒大浜ケアセンター 63-1550



- 【写真左】フロアで、いすに座って算数しながら、身体を動かしている様子。これが簡単のようで結構難しい。間違ったら笑ってごまかすのが一番。参加した地域包括支援センター職員もいつも間違っています。(笑)
- 【写真右】ビンゴゲーム、間違い探しなど。食べたり飲んだり。マイペースで自由に過ごせます。

介護者のつどい

介護について、悩んでいることや聞いてみたいこと、経験者同士で話しをしてみませんか。

○日時：10月10日（火）午前10時～11時30分

○場所：長瀬町高齢者障がい者いきいきセンター

（長瀬町大字長瀬59番地）

○内容：長瀬町「介護者家族のつどい」との合同交流会

○対象：在宅で介護されている方

○費用：無料

○申込み：地域包括支援センター 63-1122

お知らせ

家の奥でねむっている品ありませんか???

- 背もたれ、ひじかけが付いているポータブルトイレ

（未使用もしくは、数回使用のものに限ります。）

- 歩行器（押し車）

*「寄付しても良い」という方、連絡お待ちしております。

（問い合わせ先）地域包括支援センター 63-1122

地域包括支援センターはこんな仕事をしています

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れたところで、安心して自立した生活が続けられるようにお手伝いします。介護保険サービスの利用方法、介護予防、認知症相談、医療・保健・福祉相談、虐待・消費者相談、そのほか生活に関する不安や悩みなどいろいろな相談に応じます。気軽にお電話・ご来所ください。

高齢者のよろず相談室

皆野町地域包括支援センター

皆野高校や国神小学校の下にある「長生荘」という平屋の建物の中ですよ。

電 話 63-1122

【編集後記】

久しぶりの「お便り」第25号。実は、1年と半年の間お休みしてました。(Zzz)そこで、改めて地域包括支援センターのすごい機能をお伝えしましょう。いろいろな機能があるので、ぜんぶ伝えたいのですが、それは無理。なんでって？⇒それは紙面が足りないから。(笑)それは、『相談援助』です。難しそう・・・いえいえ決して難しいものではありません。「夕飯、何にする？」くらいの感覚。大切なことは、話せるかどうかということ。中には、人に話せないことや話したくないこともあるでしょう。人はみんな、ひとりひとり生きてきた(生きている)物語を持っていますから。だから、まずは話せることだけ、話したいことだけを話せば、それでいいのですよ。ぜひ、あなたの物語をお話し下さい。困ったことがあれば、その物語の中に、それを解決に導く鍵だってあります。

当センターには、社会福祉士、保健師、ケアマネジャーという相談援助職がいます。お話しされた内容は、秘密の宝箱に鍵をかけて大切に保管しますので、ご心配なく。

社会福祉士 新井 康弘